

## 「樂伴・同行」 社區護老計劃

香港基督教服務處獲香港公益金資助開辦了一項嶄新的社區護老計劃 - 「樂伴・同行」。計劃旨在以家居為本及外展模式為有需要的長者提供專業、全面及適時的社區照顧及復康服務，促進長者「居家安老」。個案經理會按個別長者需要議定服務時間，如有確切需要，星期六、日、公眾假期及晚上亦會提供服務，收費每小時 60 元。

服務對象：

- ※ 60 歲或以上
- ※ 居於深水埗或觀塘
- ※ 有醫護和復康需要的香港居民



服務內容包括：

1. 護士護理
2. 職業治療及復康訓練
3. 物理治療及復康訓練
4. 護理知識和技能培訓
5. 煮食、個人護理、家居陪伴、護送外出等生活協助
6. 家居環境評估及改裝建議、復康工具評估及使用建議
7. 社區支援及資源轉介



相片說明：

1. 物理治療及復康訓練
2. 職業治療及復康訓練 -- 感官刺激
3. 護士護理 -- 鼻管護理

查詢或申請服務：

電話：2811 0199

電郵：pwc@hkcs.org

地址：九龍深水埗元州邨元雅樓地下



## 「勇闖高峰」 一級山藝訓練證書課程

本處躍動晚年服務一直倡議持續做運動，建立健康的生活模式。躍動晚年服務於 2 月至 4 月聯同 Volunteer Outdoor Activities Club (VOAC) 舉辦「一級山藝訓練證書課程」。課程內容分為理論與實踐兩部份，先由山藝教練教授參加者策劃行程、行山技巧和野外活動的安全知識 (1)。

1



2

完成兩節理論課後，參加者走畢荃錦坳和梅子林兩路段的全程 (2)。整個課程並不容易，參加者既要牢記很多知識，行山時又需要消耗很多體力。完成課程後，參加者很開心獲頒一級山藝證書，更高興的是課程讓他們成功挑戰自己，完成一些原本以為不可能的事，增強自信心，開展不一樣的躍動人生。

(3) 三年前接受過手術的陳美美 (右一) 對自己的體能沒太大信心，完成課程後，她分享：「路程比自己想像中辛苦。行畢全程後，我立即拍照與兒子分享，兒子更給我一個 LIKE，令我的自信心增強不少。非常感謝姑娘的鼓勵及同行參加者沿途的支持，只憑我個人力量絕不能完成這段泥濘濕滑的路程。」

3

